

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2016

Anni Hiivola, Anni Sirkki ja Laura Viman

OHJAAJAN TOIMINTA VERKKOSOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSILLA

– Verkkosova-hanke

Anni Hiivola, Anni Sirkki, Laura Viman

OHJAAJAN TOIMINTA VERKKOSOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILLA

- Verkkosova-hanke

Parkinsonin tauti on parantumaton neurologinen sairaus, jota sairastaa Suomessa noin 13 000-14 000 ihmistä. Suomen Parkinson-liitto järjestää sairastuneille sopeutumisvalmennuskursseja, joiden avulla lisätään tietoa ja ymmärrystä Parkinsonin taudista. Tämä opinnäytetyö käsittelee Parkinson-liiton neljättä Verkkosova-kurssia, joka on lyhenne verkkosopeutumisvalmennuskurssista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa verkkokurssin ohjaajan toimintaa havainnoimalla videotapaamisia (n=6). Tavoitteena oli kehittää havainnoidun materiaalin perusteella tulevien ohjaajien toimintaa Verkkosova-kurssilla.

Menetelmänä käytettiin tarkkailevaa havainnointia. Havainnointirunko toteutettiin kirjallisuuden pohjalta muodostetuista hyvän ohjaajan ominaisuuksista, joita havainnoitiin tarkan kirjaamisen avulla videotallenteilta. Opinnäytetyö on osa Suomen Parkinson-liiton ja Turun ammattikorkeakoulun Verkkosova –hanketta, jota RAY rahoittaa. Tämän syksyn kurssi oli toteutukseltaan neljäs.

Tuloksista ilmeni, että ohjaajan toimenkuva oli monipuolinen. Ohjaajan tärkeimpiä rooleja verkkoympäristössä ovat organisointi, ohjaus, sosiaalinen ja tekninen rooli. Eniten ohjaajan toiminnassa korostui sosiaalinen rooli. Sen sijaan vähiten oli ohjausta. Hyvän ohjaajan kriteerit toteutuivat Verkkosova-kurssilla.

ASIASANAT:

Parkinsonin tauti, sopeutumisvalmennus, verkko-ohjaus, havainnointi, ohjaaja

Anni Hiivola, Anni Sirkki, Laura Viman

TUTOR'S FUNCTION AT THE ADAPTATION TRAINING COURSE ON THE INTERNET

- Verkkosova -project

Parkinson's disease is incurable neurological illness. Around 13 000 – 14 000 people in Finland is diagnosed with Parkinson's disease. Finnish Parkinson Association is organizing adaptation training courses. These courses add knowledge and understanding about Parkinson's disease. Subject of this thesis is Parkinson association's fourth Verkkosova-course, which is abbreviation of verkkosopeutumisvalmennuskurssi.

The purpose of this thesis was to survey online tutors activities by observing the videomeetings (n=6). The aim was to develop future online tutors work on Verkkosova-courses.

As a method was used observing without participation. Observation frame was based on theoretic knowledge about that what are the qualities of a good tutor. These qualities were observed with registering videorecords. This thesis is a part of the Finnish Parkinson associations and Turku University of Applied sciences Verkkosova-project. The financier of the project is Finland's Slot Machine Association (RAY).

The results showed that tutor's job description has multiple extents. The most important roles of the tutor are guidance, organizing, social and technical role. The social role stand out as biggest role in tutor's activities. Instead guidance was the smallest section of these roles. Benchmark of good tutor came true in Verkkosova-course.

KEYWORDS:

Parkinson's disease, adaptation training, online tutoring, observation, tutor

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 PARKINSONIN TAUTI, SOPEUTUMISVALMENNUS JA VERKKO-OHJAUS	7
2.1 Parkinsonin tauti	7
2.2 Sopeutumisvalmennus ja Verkkosova	9
2.3 Verkkohjaus	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	15
4 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	16
4.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä	16
4.2 Aineiston keruu ja analyysi	17
5 TULOKSET	19
5.1 Ohjaajan toimenkuva verkkotapaamisissa ja miten ne toteutuvat Verkkosovakurssilla	19
5.1.1 Kurssin aloitus ja tekninen tuki	19
5.1.2 Sairastuminen ja vertaistuki	20
5.1.3 Liikunta ja fysioterapia	22
5.1.4 Psyykkinen terveys ja sopeutuminen	24
5.1.5 Ravitsemus ja seksuaalisuus	26
5.1.6 Kurssin päätös ja yhdistystoiminta	27
5.1.7 Yhteenveto	29
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	33
7 POHDINTA	35
LÄHTEET	38

TAULUKOT

Taulukko 1. Ohjaajan roolit aikaisempiin julkaisuihin perustuen.	18
Taulukko 2. Kurssin aloitus ja tekninen tuki.	20
Taulukko 3. Sairastuminen ja vertaistuki.	22
Taulukko 4. Liikunta ja fysioterapia.	24
Taulukko 5. Psyykkinen terveys ja sopeutuminen.	26
Taulukko 6. Ravitsemus- ja seksuaalisuus.	27
Taulukko 7. Kurssin päätös ja yhdistystoiminta.	29
Taulukko 8. Tulosten yhteenveto.	31

1 JOHDANTO

Parkinsonin tauti on yleisesti ottaen keski- ja vanhuusiän hitaasti etenevä liikehäiriösairus. Sen tyypillisiä oireita ovat lepovapina, liikkeiden hidastuminen ja lihasjäykkyys. (Atula 2016.) Parkinsonin tautia tavataan nousevasti 40. ikävuoden jälkeen. Noin 1 prosenttia 60 vuotta täyttäneistä sairastaa Parkinsonin tautia. Suomessa tautia sairastaa noin 13 000 – 14 000 ihmistä. Tauti näyttäisi olevan hieman yleisempi miesten kuin naisten keskuudessa. Perimällä on havaittu olevan yhteyksiä Parkinsonin taudin puhkeamiseen ja noin 20 prosentilla sairastuneista on tätä tautia sairastavia sukulaisia. (Kaakkola & Marttila 2015.) Toistaiseksi ei vielä tunneta, miten Parkinsonin tautia voidaan ehkäistä (Atula 2016).

Suomen Parkinson-liitto toteuttaa yhdessä Raha-automaattiyhdistyksen ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa Verkkosova –hankkeen. Kurssilla toteutetaan verkossa sopeutumisvalmennusta Parkinsonin tautiin sairastuneille. Verkossa tapahtuva ohjaus mahdollistaa useamman osallistumaan kurssille asuinpaikasta ja elämäntilanteesta riippumatta. Kurssilaiset saavat toisiltaan vertaistukea ja hyviä vinkkejä elämään. (Suomen Parkinson-liitto ry 2015.)

Sopeutumisvalmennus on yksi kuntoutuksen muoto, jonka tehtävänä on auttaa ihmisiä jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja saavuttamaan omat henkilökohtaiset tavoitteensa (Aivoliitto 2016). Sopeutumisvalmennuskurssit antavat osallistujille valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta huolimatta. Kursseilla annetaan tietoa itse sairaudesta, sen vaikutuksista ja tuetaan arjessa selviytymistä. (Kela 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa verkko-ohjaajan toimintaa havainnoimalla videotapaamisia. Havainnoinnin tukena käytetään kirjallisuutta, josta selvitetään millaista on hyvä ohjaus ja mitä hyvältä verkko-ohjaamiselta vaaditaan. Tavoitteena on kehittää havainnoinnin perusteella tulevien verkko-ohjaajien toimintaa Verkkosova-kurssilla. Aihe on tärkeä, koska tulevaisuudessa verkossa tapahtuva ohjaus tulee yleistymään informaatioteknologian kehittyessä (Niittynen 2012, 5).

2 PARKINSONIN TAUTI, SOPEUTUMISVALMENNUS JA VERKKO-OHJAUS

2.1 Parkinsonin tauti

Parkinsonin tauti on etenevä ja rappeuttava neurologinen sairaus, joka johtuu mustatuumakkeen hermosolujen vähittäisestä tuhoutumisesta. Tästä seuraa hermovälittäjäaineen dopamiinin väheneminen, joka aiheuttaa taudille tyypilliset motoriset oireet. Näitä oireita ovat muun muassa lepovapina, liikkeiden hidastuneisuus ja epävakaus sekä jäykistyminen. Syytä Parkinsonin taudin puhkeamiseen ei toistaiseksi tarkalleen tiedetä, mutta kroonisen neuriitin eli hermotulehduksen on osoitettu kiihdyttävän dopamiinin vähenemistä. (Ruscigno 2016.) Lisäksi on tutkittu ympäristötekijöiden vaikutuksia ja löydetty riskiyhteyksiä torjunta-aineista, maitotuotteista, aiemmin sairastetusta melanomasta ja aivoihin kohdistuneesta vammasta. Tupakka, kahvi, liikunta ja ibuprofeeni sitä vastoin näyttäisi suojaavan Parkinsonin taudilta. (Ascherio & Schwarzschild 2016) Tauti on harvoin suoraan perinnöllinen, mutta positiivinen sukuanamneesi on havaittu 20 prosentilla sairastuneista (Kaakkola & Marttila 2015).

Parkinsonin taudin oireet alkavat hitaasti kuukausien tai vuosien kuluessa (Atula 2015). Taudin kulku on hyvin yksilöllinen. Toisella toimintakyky heikkenee jo muutamassa vuodessa, toisella taas tauti voi säilyä vähäoireisena useita vuosikymmeniä. Tavallisesti taudin kulku sijoittuu näiden kahden ääripään väliin. (Kuopio 2016.) Parkinsonin taudin oireet jaetaan motorisiin ja ei-motorisiin oireisiin. Ei-motorisiin oireisiin kuuluvat erilaiset autonomisen hermoston ja mielenterveyden häiriöt. (Käypä hoito 2015.) Ennen motorisia oireita Parkinsonin tauti voi antaa viitteitä muun muassa REM-unenaikaisina käytöshäiriöinä, kasvojen ilmeettömyytenä ja äänen hiljenemisenä (Postuma ym. 2012). Parkinsonin taudin tyypillisiä motorisia oireita ovat lepovapina, liikkeiden hidastuminen ja lihask jäykkyys. Motoriset oireet alkavat usein epäsymmetrisesti ja tavallisin havaittu alkuoire on kädessä tai sormissa ilmenevä lepovapina. Motoristen oireiden tavallista nopeampaa etenemistä ennustavat potilaan korkea ikä sairastuessa, taudinkuva ilman vapinaa, tasapaino- ja kävelyvaikeus sekä huono vaste Levodopa-lääkitykseen. (Käypä hoito 2015.)

Taudin edetessä oirekuvaan voi tulla myös erilaisia autonomisen hermoston oireita, kuten äkillistä verenpaineen vaihtelua, hikoiluhäiriöitä, tihentynyttä virtsaamisen tarvetta ja

ummetusta. Lisäksi ongelmia voi ilmetä puheentuotossa ja nielemisessä. (Atula 2015.) Parkinsonin tautiin liittyy myös erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä, joita ovat masennus, ahdistuneisuus, unihäiriöt ja psykoosi. Monesti nämä voivat jäädä huomiotta kliinisessä diagnostiikassa. (DeMaagd & Philip 2015.) Mieliala-, muisti-, ja unihäiriöillä on jopa suurempi vaikutus potilaiden elämänlaatuun kuin motorisilla oireilla. Osa Parkinsonin taudin neuropsykiatrisista oireista liittyy itse sairauteen ja osa taas käytössä olevaan lääkitykseen. Lääkityksestä voi seurata esimerkiksi impulssikontrollin häiriöitä. (Lyytinen & Kaakkola 2008.)

Diagnoosi perustuu kliiniseen neurologiseen tutkimukseen, jossa osoitetaan vähintään kaksi taudin tyypillistä oiretta. Laboratoriokokeita ei tarvita, koska Parkinsonin tautia ei pystytä määrittämään niiden avulla. Myöskään tavallisten kuvantamistutkimusten avulla ei pystytä tekemään diagnoosia, mutta niiden avulla voidaan tehdä erotusdiagnoosi. (Atula 2015.) Diagnoosia voidaan tukea joissain tapauksissa aivojen dopamiiniaineenvaihduntaa mittaavalla menetelmällä (SPECT) (Tarnanen 2015).

Parkinsonin tautiin ei ole parantavaa lääkitystä, mutta oireita pystytään lievittämään lääkehoidolla. Lääkkeiden valintaan vaikuttavat potilaan ikä, oireet, toimintakyky, oheissairaudet ja –lääkitys. (Tarnanen 2015.) Lääkityksen suunnittelee pääsääntöisesti aina neurologi (Atula 2015). Varhaisvaiheessa hoito aloitetaan alle 65-vuotiailla dopamiiniagonistilla tai MAO-B:n estäjällä. Näiden avulla lievitetään oireita ja pystytään lykkäämään levodopälääkityksen aloittamista useallakin vuodella. Jos taas potilas on vanhempi ja hänellä on useita eri sairauksia, hoito suositellaan aloitettavaksi levodopalla. Ennen pitkään jokainen Parkinsonin tautia sairastava tarvitsee levodopälääkityksen. (Tarnanen 2015.) Levodopa on lääkkeistä tehokkain ja se suurentaa dopamiinipitoisuutta aivoissa. Pitkäaikaishoidossa se saattaa kuitenkin aiheuttaa haittoja, kuten raajojen pakkoliikkeitä (Atula 2105). Taudin edetessä lääkehoidon teho kuitenkin pikkuhiljaa alkaa heiketä. Tämä näkyy toimintakyvyn heikentymisenä ja pakkoliikkeiden lisääntymisenä. Syväaivostimulaatio- ja levodopainfuusiohoito saattaa auttaa niitä potilaita, joilla hyvästä lääkehoidosta huolimatta on vaikeita toimintakyvyn vaihteluita, häiritseviä pakkoliikkeitä tai vapinaa. (Tarnanen 2015.)

Lääkehoidon lisäksi erittäin tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa on omatoiminen ja säännöllinen liikunta, jonka avulla pystytään vähentämään taudin aiheuttamia haittoja. Liikunta on parhaimmillaan, kun se on monipuolista. Tasapainoa kehittävät harjoitteet sekä lihaskuntoa voimistavat liikkeet ovat tärkeitä. (Atula 2015.) Myös rentoutus- ja ve-

nytysharjoitukset olisi hyvä sisällyttää päivittäisiin rutiineihin (Kuopio 2016). Suunnitelmallinen kuntoutus tulisi aloittaa jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Kuntoutus tulee suunnitella siten, että kuntoutuja ja hänen omaisensa pystyvät sitoutumaan sen toteuttamiseen ja saavuttamaan tavoitteet. Tuloksia ja tulevaa kuntoutustarvetta olisi hyvä arvioida noin kerran vuodessa, koska sairaus on luonteeltaan etenevä ja täten tulokset eivät ole pysyviä. (Käypähoito 2015.)

2.2 Sopeutumisvalmennus ja Verkkosova

Sopeutumisvalmennus on yksi kuntoutuksen muoto, jonka tehtävänä on auttaa ihmisiä jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja saavuttamaan omat henkilökohtaiset tavoitteensa (Aivoliitto 2016). Sopeutumisvalmennuksessa on tärkeää, että kuntoutuja on itse aktiivinen oman elämänsä asiantuntija. Sopeutumisvalmennuksen päämäärä on edistää ihmisten hyvinvointia ja hyvää elämää. (Streng 2014, 340, 345.)

Sopeutumisvalmennuksen juuret ovat vammais- ja sairausryhmäjärjestöissä, joissa sitä on toteutettu jo yli 40 vuotta. Se on tarkoitettu ihmisille, joiden elämässä on tapahtunut sellaisia muutoksia, joihin he haluavat tukea ja apua. Jokaisella järjestöllä on hieman erilaiset sopeutumisvalmennuskurssit riippuen jäsenien tarpeista ja näkökulmista, mutta kaikilla kursseilla pääpiirteet ovat kuitenkin samat. (Streng 2014, 6.)

Sopeutumisvalmennus ei ole diagnoosikeskeistä, vaan siinä painottuvat ihmisen elämänvaiheet, elämäntilanteet ja elinympäristö. Ihminen ikään kuin rakentaa uutta suhdettaan itseensä ja ympäristöönsä kurssin aikana. Toisten ihmisten vertaistuki on ensiarvoisen tärkeää tässä eheytymisprosessissa. Samoja kokeneet ja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset luovat tasavertaisen ympäristön ja antavat toisilleen voimaa. Ohjaajan rooli on tukea eheytymisprosessia, tarjota vaihtoehtoja ja rohkaista vuorovaikutukseen sekä osallistumiseen. Ryhmämuotoisuudesta nouseva vertaistuki onkin sopeutumisvalmennuksen kiistaton vahvuus. (Streng 2014, 6-7.)

Verkkosova on lyhenne verkkosopeutumisvalmennuskurssista. Se on uudentyypinen sopeutumisvalmennuskurssi, joka toteutetaan internetissä. Kurssi on tarkoitettu vain Parkinsonin tautia sairastaville, joilla on diagnoosista enintään seitsemän vuotta aikaa. Verkkosova mahdollistaa yhä useamman osallistumaan sopeutumisvalmennuskurssille, koska asuinpaikka sekä työ- ja elämäntilanne eivät ole esteenä. Verkkosovan tavoit-

teena on tukea ja helpottaa sairastuneita hyväksymään tautinsa. Tehtävien ja ryhmäkeskustelujen avulla pyritään jakamaan ja sisäistämään tietoa yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. (Suomen Parkinson-liitto ry 2015.)

Kurssien sisältö on suunniteltu sopeutumisvalmennusmateriaalien ja –kurssien sekä Edupark-projektin pohjalta. Edupark on psykososiaalinen valmennusohjelma Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Sisältöä kehitetään projektin aikana kursseilta saatujen kokemusten ja palautteiden pohjalta. (Suomen Parkinson-liitto ry 2015.)

Verkkokursseja on toteutettu projektin aikana neljä. Ensimmäinen järjestettiin 2015 syksyllä, keväällä 2016 oli kaksi kurssia. Tämän syksyn kurssi oli toteutukseltaan neljäs eli viimeinen tähän mennessä suunnitelluista. (Suomen Parkinson-liitto ry 2015.)

2.3 Verkko-ohjaus

Verkossa työskentelevästä opettajasta käytetään nimikettä ohjaaja, lisäksi voidaan käyttää esimerkiksi tuutor, mentor, kouluttaja, valmentaja ja fasilisaattori nimityksiä (Matikainen 2003, 41). Tässä työssä käytetään termiä ohjaaja.

Ohjaajan työ verkossa on ohjauksen ennakointia ja valmistelua, sekä toiminnan ohjausta prosessin eri vaiheissa (Koli 2008, 18). Ohjaus toimintana on aina inhimillistä ja vuorovaikutteista. Ohjaukseen vaikuttavat ohjaajan tapa kohdata ihmisiä, hänen ihmiskäsityksensä, persoonallisuus ja arvot. Verkossa työskentely muuttaa ohjaajan tapaa ilmaista persoonallisuuttaan ja jokainen ohjaaja tekee siellä työtään omalla persoonallaan. (Matikainen 2003, 42-43.) Verkossa tapahtuva ohjaus on oppimisen ja osaamisen kehittymistä sekä prosessin edistämistä, tukemista ja seuranta ohjauksellisin keinoin (Koli 2008, 20).

Verkko-ohjauksen tavoitteena on luoda edellytykset oppimiselle, se sisältää erilaisia työtapoja, menetelmiä ja käytänteitä. Niiden valintaan vaikuttavat esimerkiksi ohjaukseen varattu resurssien määrä, idea ja pedagoginen tarkoituksenmukaisuus. Verkko-ohjaajan työtehtäviin kuuluu esimerkiksi prosessin aloittamista, tukemista, edistämistä, ohjaamista, arviointia, tiedottamista, johtamista, aikatauluista kiinni pitämistä ja kiinnostuksen herättämistä. (Koli 2008, 16-19.)

Verkkotyöskentely on kokonaisvaltaista, se vaatii ohjaajalta itsensä alttiiksi asettamista ja kurssilaisen asemaan eläytymistä. Ohjaajan tehtävänä ei ole pelkästään materiaalin

siirtäminen verkkoon, vaan hän myös suunnittelee verkossa tapahtuvan toiminnan, vuorovaikutuksen ja yhteistyön. Vuorovaikutuksessa ohjaaja toimii aloitteen tekijänä, kyselijänä, kuuntelijana, kommentoijana, tukijana ja palautteen antajana. (Nurmela & Suominen 2005, 31.)

Berge (1995) ja Mason (1991) ovat luoneet pohjan monille käytettävälle verkko-ohjaajan roolikuvituksille. Berge on erotellut verkko-ohjaajan roolit, jotka menevät päällekkäin Mansonin luokituksen kanssa. Bergen roolit verkko-ohjaajille ovat hallinnollinen, sosiaalinen, pedagoginen ja tekninen rooli. Masonin luomat roolit ovat organisaattori, älyllinen aktivoija ja sosiaalinen tuki. (Matikainen 2003, 43-44.)

Organisaattorin roolissa keskeistä on aiheen valinta ja rajaaminen, pelisäännöistä sopiminen ja niiden toteutumisen valvominen, sekä keskustelun ohjaus ja lopetus. Älyllisen aktivoijan roolissa ohjaaja on oppimisen ohjaaja, on aiheensa asiantuntija ja hallitsee pedagogiset näkemykset. Sosiaalisessa roolissa korostuvat kannustavan ja oppimista edistävän ilmapiirin luominen, ryhmäyttäminen ja palautteen antaminen. Teknisessä roolissa korostuu ohjaajan tuntemus verkkopohjaisesta oppimisympäristöstä, osaaminen käyttää sitä hyväksi suunnittelussa ja oppimisympäristön rakentamisessa, sekä lisäksi ohjaaja ohjaa verkkopohjaisen materiaalin käytössä ja tietoteknisissä ongelmissa. (Matikainen 2003, 44.)

Tutkimusryhmä Tella, Vahtivuori, Vuorento, Wager ja Oksanen ovat erottaneet verkko-ohjaajalle viisi keskeistä roolia, jotka ovat motivoitsija, verkottaja, organisoija, viestijä ja ohjaaja. Keskeisimmät ohjaajan roolit liittyvät verkottumiseen ja motivointiin. Kaikkia ohjaajan rooleja yhdistää ohjaus, joka on verkko-ohjauksessa vaativa tehtävä. (Tella ym. 2001, 225-226.)

Verkko-ohjauksessa ohjaajan rooli motivoitsijana ja aktivoijana korostuu. Ohjaajan tulee innostaa, kannustaa ja ymmärtää oppimisprosessin aikana, eikä motivoida vasta lopussa. Ohjaajan tehtävänä on luoda sosiaalinen ja kannustava ilmapiiri, sekä saada kurssilaiset tuntemaan, että he ovat ryhmän jäseniä. Ohjaaja kannustaa, rohkaisee, luo yhteishenkeä sekä vakiinnuttaa ryhmää. Hänen tulee myös olla läsnä ja osallistua jatkuvasti ohjaukseen. Verkko-ohjauksessa on myös tärkeää ohjaajan antama palaute. Ohjaaja voi motivoida ja aktivoida kurssilaista esimerkiksi antamalla henkilökohtaista palautetta ja kannustaa oppimiseen, luomalla yhteisöllistä tunnelmaa ja käyttämällä kurssilaisten nimiä luodakseen heihin yhteyden. Motivoinnissa ohjaajan viestin sisältö ei ole niin tärkeää kuin sävy, jolla se annetaan. (Tella ym. 2001, 226-228.)

Ohjaajan persoona heijastuu myös hänen valitsemistaan rooleista, ja kurssilaiset lukevat niitä oppiakseen millainen heidän verkko-ohjaajansa on (Major 2015, 167). Siksi ohjaajan onkin tärkeää tuoda myös ohjatessaan omaa persoonaansa, epävarmuuksiaan, heikkouksiaan ja omia kokemuksiaan esille. Vaikka ohjaajan tuleekin motivoida kurssilaisia, on tärkeää kuitenkin muistaa ja hyväksyä ryhmän hiljaiset osallistujat, he aluksi tarkkailevat ja osallistuvat vasta, kun tuntevat olonsa turvallisiksi ja aiheen itselleen tarpeeksi haastavaksi ja kiinnostavaksi. (Tella ym. 2001, 228-229.)

Ohjaajan verkottajan ja verkottujan roolit korostuvat nyt erityisesti, kun ohjaus, opetus ja opiskeluprosessi tapahtuvat verkossa. Verkottaminen tarkoittaa esimerkiksi ohjaajan luomaa viestintä- ja asiantuntijaverkkoa ja verkottuminen siihen liittymistä ja siellä toimimista. Verkossa ohjaaja verkottuu ja rakentaa erilaisia asiantuntijaverkostoja, joiden kanssa hän verkottuu ja viestii sen mukaan, mikä päämäärä toiminnalle asetetaan ja millaisia ohjelmistoja ja välineitä on käytettävissä. (Tella ym. 2001, 229.)

Ohjaaja toimii myös organisoijana, jolla tarkoitetaan ohjauksen ennakosuunnittelua, käytettävien sovellusten ja välineiden valintaa, mediavalintaa ja opetusjärjestelyä ohjauksen aikana. Ohjaajan keskeisin rooli organisoitsijana on luoda oppimista edistävä oppimisympäristö. Kuitenkin loppujen lopuksi oppiminen verkossa on kurssilaisen vastuulla. Organisoinnin kannalta suunnitteluvaihe on hyvin tärkeä, sillä kuten normaalissakin opetuksessa ohjaajan tehtävänä on asettaa kurssin tavoitteet, valita pedagoginen lähtökohta, pohtia opetuksen lähtökohtia ja selvittää kurssilaisten taidollinen ja tiedollinen lähtötaso, kuitenkin verkko-ohjauksessa nämä tulee jo miettiä suunnitteluvaiheessa, sillä monet seikat vaikuttavat mediavalintoihin. Ohjaajan tulee pohtia mitä välineitä hän käyttää opetuksessaan ja mitkä välineet ovat tarvittavia oppimisen kannalta. Hänen tulee myös ottaa huomioon kurssilaisten taidot ja mahdollisuudet käyttää kyseisiä välineitä. Esimerkiksi videokontaktissa on materiaalien soveltuva ruutuihin ja tietokoneisiin ja niiden on oltava sellaisessa muodossa, että ne ovat helppo siirtää vastaanottajalle. Ohjaaja organisoii, ryhmittää ja jäsentää kurssia, luo sille tavoitteet, vie kurssia eteenpäin joustavan suunnitelman mukaisesti, tekee stimuloivia kysymyksiä sekä ohjaa ja kommentoi keskusteluja. (Tella ym. 2001, 230-231.)

Verkko-ohjauksessa viestintä on tärkeää ja ohjaajaan kohdistuu viestijänä mahdollisesti isompia paineita kuin normaalissa luokkaopetuksessa. Lisäksi monet verkko-opetusvälineet lisäävät viestinnän tarvetta. Verkko-ohjauksessa viestintä jakautuu osallistujien ja eri viestintäkanavien kesken. Käytettäviä monipuolisia viestintävälineitä ovat esimerkiksi

sähköpostit, verkkokeskustelut ja ryhmätyöohjelmat. Ohjaajan viestintään verkossa liittyy myös se, että hänen on laadittava tarkkoja tehtävien ohjeistuksia ja tehtäviä ohjaavia kysymyksiä. Ohjaavan viestin sisältö on tärkeä suunnitella tarkasti ja katsoa, että sen sisältö on selkeä ja yksiselitteinen. Verkko-ohjauksessa suurin osa ohjaajan työstä koostuu verkkokeskusteluiden ohjauksesta. Ohjaajan tehtävänä on myös opastaa noudattamaan ja ymmärtämään vuorovaikutuksen pelisäännöt. Sanotaan että aktiivisin viestijä oppii verkkokeskusteluista eniten, joten vaikka ohjaajan tulee olla aktiivinen viestijä, tulee hänen kuitenkin yrittää päästä eroon liian aktiivisesta verkko-ohjaajan roolistaan ja kannustaa kurssilaisia heti alusta alkaen omaan aktiivisuuteen viestinnässä. Ohjaajan viestinnällä tulee olla keskustelua tukeva ja eri kurssilaisten havaintoja ja mielipiteitä yhden-tävä tehtävä. Verkkokeskustelussa haasteina voidaan pitää esimerkiksi viestinnän tekstipohjaisuutta, viestinnän eriaikaisuutta ja verkkoviestinnän vaatimaa runsasta aikaa. (Tella ym. 2001, 238-240.)

Roolista ohjaaja esitetään usein vertausta ”tietäjän tasolta oppaan ohjaimiin”, mikä kuvaa ohjaajan uutta roolia oppijan tukijana, ei päättähenä näyttämöllä. Joskus roolimuu-tos voidaan kuitenkin helposti kokea siten, että ohjaajan rooli muuttuu aktiivisesta passiiviseksi. Verkko-ohjaaja tulee kuitenkin nähdä aktiivisena ohjaajana eikä kurssilaisten yhteyden oton odottajana ja passiivisena vastaanottajana. Verkko-ohjauksen lisäksi kurssilaista voi tukea ja ohjata verkossa myös pedagogisesti hyvin tuotetun verkkomateriaalin, yhteisön ja ympäristön avulla. Näiden työstämiseen tarvitaan kuitenkin osaavaa ja kokenutta asiantuntijaa. Ohjatessa ohjaaja antaa ohjeita, apua ja tukea sopivissa määrin ja sopivalla tavalla. Samanaikaisesti kurssilainen kehittyy itseohjautuvammaksi, itsenäisemmäksi ja vähemmän ohjaajastaan riippuvaiseksi sitä mukaa kun hänen taitonsa kehittyvät. Ohjaajan tehtävänä on aktiivisen tiedonkäsityksen välittäminen kurssilaisille. Tällöin kurssilaiset oppivat luomaan itsenäisesti uuden tiedon järjestelmiä ja samalla luopumaan vanhoista uskomuksistaan. Näin ohjaaja ohjaa kurssilaisia aktiiviseen oppimiseen ja opiskeluun, jossa keskeistä on vastuullisuus ja oma-aloitteisuus. Kurssilaisen metakognitiiviset taidot eli tietoisuus omista resursseista, taidoista, oppimisstrategioista, kyvyistä, kiinnostuksen kohteista ja tavoitteista ovat myös tärkeitä ja ohjaajan tulee tukea kurssilaista tuntemaan itsensä oppijana ja rohkaista kehittymään itsenään. Jos kurssilaisella on hyvät metakognitiiviset taidot, hän omaa verkko-opiskeluun edellyttämää itseohjautuvuutta ja taitoa löytää opiskelumotivaatiota itsenäisesti. Verkko-ohjauksessa ohjaaja jäsentää ja johtaa tutkimus- ja opiskeluprosessia, edistää ymmärryksen syventämistä, neuvoo tarvittaessa ja toimii mukana kanssaoppijana ja – tutkijana. Ohjaaja kan-

nustaa opiskelijaa kiinnittämään huomiota mielipiteiden eroavaisuuksiin, kohdentaa tarvittaessa keskustelua, kutsuu osallistumaan ja vuorovaikutukseen, palauttaa kysymyksen esittäjälleen tarkennusta varten, pyytää tarkennuksia ja selvityksiä, sekä terävöittää käsitteitä. Ohjaaja tiivistää ja muotoilee kurssilaisen mielipiteitä ja väittämiä, eli toisin sanoen antaa selityksiä, syventää ja varmistaa kurssilaisten ymmärrystä. (Tella ym. 2001, 241-243.)

Verkko-ohjaajan päärooli on auttaa kurssialisia orientoitumaan ja sitoutumaan niin, että heidän konstruoimastaan tiedosta on hyötyä uusissa ja erilaisissa tilanteissa. Ohjaajan tehtävänä on siis mahdollistaa ymmärtäminen ja merkitysten muodostaminen, ennemminkin kuin tiedon siirtäminen tai jakaminen. (Tella ym. 2001, 244.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kurssin ohjaajan toimintaa havainnoimalla videotapaamisia. Tavoitteena on kehittää havainnoinnin perusteella tulevien ohjaajien toimintaa Verkkosova-kurssilla.

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen toimenkuva ohjaajalla on verkkotapaamisissa?
2. Miten hyvät ohjaajan kriteerit toteutuvat Verkkosova-kurssilla?

4 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on käytetty laadullista havainnointitutkimusta. Puhtaasti laadullisessa tutkimuksessa pyritään sanojen ja lauseiden avulla kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkittavaa kohdetta, kun taas määrällinen tutkimus tehdään yleensä lukujen ja konkreettisten tulosten perusteella (Kananen 2014, 18.) Laadullisten keinojen lisäksi tässä opinnäytetyössä on noudatettu myös määrällisen tutkimuksen keinoja, sillä havainnoinnin tulokset on saatu laskemalla frekvenssejä ohjaajan toiminnoista.

Tässä opinnäytetyössä tekijät eivät osallistuneet kurssin sisältöön tai ohjaajan toimintaan eli aineistonkeruumenetelmänä toimi tarkkaileva havainnointi. Havainnointi (observing) on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen tavallisimmista aineistonkeräysmenetelmistä. Nykyään sitä käytetään vähemmän kuin ennen menetelmän vaativuuden vuoksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2012, 121.) Tieteellisellä havainnoinnilla tarkoitetaan kokonaisuuden tarkkailua, ei ainoastaan asioiden näkemistä (Uusitalo 1995, Vilkan 2006, 37 mukaan). Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa eli voidaan selvittää, toimivatko havainnoinnin kohteet niin kuin kertovat tai suunnittelevat toimivansa. Havainnointi voidaan jakaa osallistuvaan havainnointiin, eli miten paljon tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan, tai systemaattiseen havainnointiin, eli miten suunniteltua ja jäsenneltyä havainnointi on. (Hirsjärvi ym. 2009, 214.)

Havainnointi sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen ja erityisesti vuorovaikutuksen tutkimiseen. Välittömän tiedon lisäksi havainnoinnin avulla saadaan tietoa, jota tutkimuksen kohde ei kerro, tai välttämättä tiedä. Usein havainnoimalla saatu materiaali on myös mielenkiintoista ja monipuolista. Toisaalta havainnointi on myös vaativa aineistonkeruumenetelmä. Tuloksia tulkittaessa tulee ottaa huomioon, että tutkijan läsnäolo saattaa häiritä ja ohjailla tutkittavan toimintaa ja näin heikentää tutkimustuloksen todenmukaisuutta. Havainnoinnissa objektiivisuuden noudattaminen voi olla haastavaa. Tutkija muodostaa helposti mielipiteitä tutkittavasta kohteesta. Tästä syystä tutkimuksen teossa tulee kiinnittää erityistä huomiota sekä tutkimuskysymyksiin, että tutkimuksen tarkoitukseen, mutta myös puolueettomana ja objektiivisena pysymiseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 212-214.)

Tämän opinnäytetyön kohteena on Verkkosova-kurssin ohjaajana toimivan projektityöntekijän toiminta. Opinnäytetyössä hänestä käytetään nimeä ohjaaja. Ohjaaja on mukana jokaisella verkkotapaamiskerralla. Yhteensä näitä verkkotapaamisia on kahdeksan, joista jokainen käsittelee eri teemaa.

Ohjaajan lisäksi mukana on aina yksi asiantuntija, joka luennoi aiheestaan ja vastaa kurssilaisia askarruttaviin kysymyksiin. Kurssilaisia on yhteensä seitsemän ja he ovat eri puolelta Suomea. Verkkosova-kurssin teemat on jaettu aihekokonaisuuksiin seuraavassa järjestyksessä: Kurssin aloitus ja tekninen tuki, sairastuminen ja vertaistuki, liikunta ja fysioterapia, mieliala ja sopeutuminen, ravitseminen ja seksuaalisuus, Parkinsonin tauti sairautena, sosiaaliturva ja –tuki sekä kurssin päätös ja järjestötoiminta.

4.2 Aineiston keruu ja analyysi

Tämän opinnäytetyön aineisto on kerätty videoimalla Parkinson-liiton verkkosopeutumisvalmennuskurssin ohjaajaa erityisosaamiskeskus Suvituulessa. Videoinnin tukena opinnäytetyön tekijät ovat olleet itse paikan päällä seuraamassa näitä videotapaamisia lukuun ottamatta kahta kertaa. Tapaamiset olivat kestoltaan puolestatoista tunnista kahdeksan tuntiin. Kahdeksasta verkkotapaamisesta kuusi on videoitu. Kaksi jäi videoimatta, sillä toinen oli verkkoluento ilman varsinaista ohjausta ohjaajan ja kurssilaisten välillä. Toinen verkkotapaaminen jäi puolestaan videoimatta aikataulujen päällekkäisyyden takia.

Aineisto kerättiin havainnoimalla nauhoitettuja videoita (n=6). Havainnoidun materiaalin kohteena on Verkkosova-kurssin ohjaajan toiminta. Havainnointi perustuu kirjallisuudesta poimittuun tietoon hyvän ohjaajan ominaisuuksista. Näiden ominaisuuksien pohjalta muodostui opinnäytetyön havainnointirunko (Taulukko 1).

Työhön valikoitui neljä keskeisintä ohjaajan toiminnan osa-aluetta, jotka ovat organisointi, ohjaus, sosiaalinen ja tekninen rooli. Nämä jaettiin vielä alaotsikoihin kirjallisuutta hyväksikäyttäen, jotta havainnointi olisi mahdollisimman monipuolista ja tarkkaa. Organisoimista tarkkailtiin keskustelun ohjauksen ja pelisääntöjen sopimisen ja noudattamisen osalta. Ohjaukseen sisältyy viestintä ja tiedotus, verkkomateriaalin ja –tehtävien ohjeistus sekä sairauteen liittyvä ohjaus. Sosiaalinen rooli pitää sisällään vuorovaikutuksen, johon kuuluu aktivointia, kyselyä, kommentointia ja palautteen antoa. Lisäksi havainnoin-

tirungon ulkopuolelta tarkkailimme sitä, miten ohjaaja kuuntelee kurssilaisia. Sosiaali- seen rooliin sisältyy myös motivointi ja kannustus sekä ryhmäyttäminen. Tekniseen roo- liin sisältyvät tekniikkaan liittyvät ongelmat, niiden ohjeistus, kuuluvuuden huomiointi sekä kameran säätäminen. Kirjallisuudessa ei mainittu erikseen kameran säätämisestä, mutta se koettiin verkkotapaamisissa keskeiseksi ja siksi se valikoitui havainnointirun- koon mukaan. ”Tukkimiehen” kirjanpidon avulla kirjattiin, täyttyvätkö vaaditut ominaisuu- det ja jos täyttyvät, niin kuinka monta kertaa.

Videot katsottiin useampaan kertaan. Ensimmäisellä kerralla kaikki tekijät katsoivat yh- dessä kuusi videota muistiinpanoja tehden. Tämän jälkeen videot jaettiin kolmen tekijän kesken, jolloin jokainen katsoi kaksi videota vielä useampaan kertaan käyttäen ”tukki- miehen” kirjanpitoa.

Taulukko 1. Ohjaajan roolit aikaisempiin julkaisuihin perustuen.

Hyvän ohjaajan roolit julkaisuihin perustuen
Organisointi (Matikainen 2003, 43-44; Tella ym. 2001, 225-226). -Keskustelun ohjaus (Matikainen 2003, 44; Tella ym. 2001, 231-239). -Pelissäntöjen sopiminen/noudatus (Matikainen 2003, 44; Tella ym. 2001, 239).
Ohjaus (Tella ym. 2001, 241-243). -Viestintä ja tiedotus (Tella ym. 2001, 242). -Verkkomateriaalin sisällön ohjaus (Tella ym. 2001, 238). -Sairauteen liittyvä ohjaus (Matikainen 2003, 44).
Sosiaalinen rooli (Matikainen 2003, 43-44). -Vuorovaikutus (aktivointi, kysely, kommentointi, palautteen anto) (Nurmela & Suominen 2005, 31) (Tella ym. 2001, 226-231). -Motivointi ja kannustus (Tella ym. 2001, 226-228). -Ryhmyttäminen (Matikainen 2003, 44).
Tekninen rooli (Matikainen 2003, 43-44). -Verkkomateriaalin käytön ohjaus (Matikainen 2003, 44). -Tietotekniset ongelmien ohjaus (Matikainen 2003, 44). -Tietotekniikan toimivuuden huomiointi -Kameran säätäminen

5 TULOKSET

5.1 Ohjaajan toimenkuva verkkotapaamisissa ja miten ne toteutuvat Verkkosovakurssilla

5.1.1 Kurssin aloitus ja tekninen tuki

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli kurssilaisten tutustuminen toisiinsa, ohjaajaan ja tapaamisvälineenä käytettävään OpenTok RTC-ohjelmaan. Asiantuntijana tapaamisella oli järjestelmäasiantuntija Turun ammattikorkeakoulusta (Taulukko 2). Tapaamisen aluksi kurssilaiset, ohjaaja ja asiantuntija esittelivät itsensä. Esittelyn jälkeen pelattiin kysymyslottoa. Kurssilaisille arvottiin erilaisia kysymyksiä, esimerkiksi lempikirjailija tai lempiväri. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ohjaaja esitteli myös Parkinson-liiton internetsivustoa ja kertoi tulevien verkkotapaamisten sisällöstä ja niitä varten tehtävistä välitehtävistä. Tapaamisen lopuksi ohjaaja kysyi kurssilaisten mielipiteen. Jos tapaaminen oli kurssilaisen mielestä hyvä, hän näytti peukaloa ylöspäin. Jos kurssilainen oli sitä mieltä, että tapaaminen epäonnistui, hän näytti peukaloa alaspäin.

Ensimmäisellä kerralla sosiaalista roolia esiintyi eniten, yhteensä 83 kertaa. Erityisesti tapaamisen aluksi suoritettun esittelykierroksen aikana tuli runsaasti aktivoinnin ja kyselyn merkintöjä, sillä ohjaaja kyseli ja keskusteli kurssilaisten taustoista. Kurssilaisista osa oli hiljaisempia, heitä ohjaaja motivoi ja aktivoi lisäkysymyksillä sekä johdatteli kurssilaista kertomaan enemmän itsestään, myös tämä lisäsi sosiaalisen roolin merkintöjä. Ryhmyttämiseksi merkittiin se, kun ohjaaja ehdotti muutaman kerran käyttämään OpenTok RTC-ohjelmaa myös kurssin ulkopuolisiin tapaamisiin. Ohjaaja kommentoi muutaman kerran kurssilaisten ensimmäistä tapaamiskertaa varten tehtyjä verkkotehtäviä, nämä näkyvät kommentoinnin ja palautteenannon merkintöinä.

Toiseksi eniten merkintöjä kirjattiin organisointiin, yhteensä 26 kappaletta. Kurssilaiset ja ohjaaja tapasivat yhdessä ensimmäistä kertaa ja sovittiin tapaamisten pelisäännöt. Ohjaaja kehotti nostamaan kättä jos haluaa puheenvuoron, jotta välttyttäisiin päällekkäin puhumiselta ja kaikki saivat tasapuolisesti tuoda esille kokemuksensa ja mielipiteensä. Pelisääntöjen sopimisesta huolimatta tapaamisella syntyi jonkin verran päällekkäin puhumista. Näissä tapauksissa ohjaaja muistutti viittaamisesta.

Taulukko 2. Kurssin aloitus ja tekninen tuki.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	26
-Keskustelun ohjaus	18
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	8
Ohjaus	25
-Viestintä ja tiedotus	16
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	6
-Sairauteen liittyvä ohjaus	3
Sosiaalinen rooli	83
-Aktivointi	32
-Kysely	28
-Kommentointi	7
-Palauteen anto	3
-Motivointi ja kannustus	6
-Ryhmyttäminen	7
Tekninen rooli	19
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	7
-Tietotekniset ongelmien ohjaus	2
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	6
-Kameran säätäminen	4
Yhteensä	153

5.1.2 Sairastuminen ja vertaistuki

Toisella tapaamiskerralla paikalla oli ohjaajan lisäksi Parkinsonin tautia sairastava vertaishenkilö (Taulukko 3). Tapaaminen kesti noin kaksi tuntia ja se sisälsi kymmenen minuutin tauon tapaamisen puolesta välissä. Ohjaaja aloitti tapaamisen kuulumisten kyselemisellä. Jokaisen puheenvuoron jälkeen ohjaaja varmisti, että muut kurssilaiset olivat kuulleet äänessä olleen puheen. Kuulumisten vaihdon jälkeen, keskustelu käytiin asiantuntijan ja kurssilaisten välillä ja ohjaajan rooli jäi pienemmäksi. Asiantuntijan kertoessa hänelle asennetusta DBS-laitteesta, ohjaaja varmistaa että laite on kaikille tuttu.

Tauon jälkeen ohjaaja aloitti keskustelun sairastumisistä ja tautiin suhtautumisesta tällä hetkellä. Jokainen kurssilainen kertoo vuorollaan omista kokemuksistaan, ohjaaja ja asi-

antuntija vastaavat kurssilaisen kysymyksiin ja keskustelevat kurssilaisten kertomuksista. Tapaamisen lopuksi ohjaaja kommentoi kurssilaisten verkkotehtäviä ja neuvoi seuraavaa kertaa varten tehtävissä välitehtävissä sekä muistutti seuraavan tapaamisen aikatauluista. Lisäksi ohjaaja kehotti tapaamaan myös kurssin ulkopuolella, sillä kurssilaiset keskustelivat innokkaasti myös keskenään. Viimeiseksi ohjaaja kysyi kurssilaisten mielipiteet tapaamisen onnistumisesta peukalolla näytettynä.

Kokonaisuudessaan tapaamisessa eniten merkintöjä kertyi sosiaalisen roolin alle, yhteensä 53 kappaletta. Ohjaaja keskusteli kurssilaisten kanssa ja antoi asiantuntijalle aikaa kertoa omista kokemuksista.

Toiseksi eniten ohjauksesta oli organisointia, jota esiintyi 26 kertaa. Kurssilaiset keskustelivat aktiivisesti keskenään ja ohjaaja joutui jonkin verran keskeyttämään ja palauttamaan keskustelun alkuperäiseen aiheeseen. Tapaamisen loppupuolella ohjaajan mikrofoni oli pois päältä, eikä hänen onnistunut keskeyttää kurssilaisten välistä keskustelua, ennen kuin mikrofonin sai taas päälle. Muita teknisiä ongelmia toisella tapaamisella ei juurikaan ollut. Eniten merkintöjä teknisen roolin alle tuli toimivuuden ja kuuluvuuden varmistamisesta sekä kameran säätämisestä.

Taulukko 3. Sairastuminen ja vertaistuki.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	26
-Keskustelun ohjaus	23
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	3
Ohjaus	12
-Viestintä ja tiedotus	5
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	2
-Sairauteen liittyvä ohjaus	5
Sosiaalinen rooli	53
-Aktivointi	11
-Kysely	21
-Kommentointi	10
-Palautteen anto	4
-Motivointi ja kannustus	5
-Ryhmyttäminen	2
Tekninen rooli	22
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	2
-Tietotekniset ongelmien ohjaus	3
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	9
-Kameran säätäminen	8
Yhteensä	113

5.1.3 Liikunta ja fysioterapia

Kolmannella verkkotapaamiskerralla asiantuntijana oli fysioterapeutti (Taulukko 4). Kes-
 toltaan tämä tapaaminen oli noin kaksi tuntia. Verkkotapaamisen alussa monella kurssi-
 laisella oli teknisiä ongelmia äänenkuuluvuudessa ja kuva-asetuksissa. Muutama kurs-
 silainen ei pysynyt alussa mukana tapaamisessa teknisten ongelmien vuoksi, jolloin he
 eivät tienneet mitä tapaamisessa oli ehditty käsitellä. Ohjaajan toiminnasta eniten oli tek-
 nistä roolia, joka ajankäytöllisesti hieman hidasti tapaamisen etenemistä, kun teknisten
 ongelmien ohjausta oli 16 kertaa. Tekninen rooli pitää sisällään myös tietotekniikan toi-
 mivuuden huomioinnin, jota ohjaaja muisti tarkoin väliajoin kysellä: ”Kuuluuko kaikille
 henkilön x ääni?”. Teknisestä toimenkuvasta suurin osa meni kameran säätämiseen, jota
 tapahtui 19 kertaa.

Organisointia ohjaajan toiminnasta oli 28 kertaa. Suurin osa tästä oli keskustelun ohjausta. Keskustelun ohjaus piti sisällään puheenvuorojen jakoa, aiheen vaihtamista, tauottamista ja keskustelun lopettamista. Ohjaaja seurasi aktiivisesti keskustelua ja jakoi puheenvuoroja tasaisesti kaikille halukkaille. Pelisäännöistä tällä verkkotapaamiskerralla sovittiin kahdesti. Ohjaaja ehdotti, että jokainen viittaa, kun on asiaa. Tämän avulla estettiin päällekkäin puhuminen ja annettiin näin jokaiselle rauha puhua. Lisäksi ohjaaja kehotti jokaista pitämään mikrofonin kiinni, kun ei ole itse äänessä. Näin ei kuulunut ylimääräisiä ääniä toisten puheenvuorojen aikana.

Ohjausta toiminnasta oli 19 kertaa. Viestintää ja tiedotusta näistä esiintyi eniten. Ohjaaja vastasi kurssilaisten kysymyksiin ja hän tiedotti tulevista tapahtumista ja välitehtävistä. Ohjaaja antoi kurssilaisille myös muutamalla sanalla ohjausta Parkinsonin taudin yksilöllisyydestä.

Sosiaalista roolia oli toiseksi eniten, 31 kertaa. Se piti sisällään aktivointia, kyselyä, kommentointia sekä motivointia ja kannustusta. Näitä kaikkia oli melko tasaisesti. Ohjaaja aloitti verkkotapaamisen kyselemällä kuulumisia. Tämä aktivoi kurssilaisia kertomaan, mitä kuluneella viikolla on tapahtunut. Ohjaaja tarkensi ja osoitti mielenkiintoa kurssilaisten kertomuksiin jatkokysymysten ja kommentoinnin avulla. Motivointia ja kannustusta oli seitsemän kertaa. Välillä ohjaaja kannusti sanomalla ”jes”, kun kurssilainen oli tyytyväinen omaan viikkoonsa ja aikaansaannoksiinsa. Ryhmäyttämistä suoranaisesti tällä tapaamiskerralla ei tapahtunut eikä ohjaaja antanut myöskään palautetta kurssilaisille. Verkkotapaamisen lopussa ohjaaja kuitenkin pyysi palautetta kurssilaisilta tästä kerrasta peukuttamalla ylös, sivulle tai alas sen mukaan, millainen fiilis kullekin jäi tapaamiskerrasta.

Videosta havainnoitiin myös paljon sellaista, mitä ei frekvenssin muodossa voida esittää tai mitä ei suoraan löytynyt käytetystä kirjallisuudesta. Ohjaaja kuunteli koko ajan, hän antoi jokaiselle rauhan puhua ja loi käytöksellään erittäin rauhallisen ilmapiirin. Hän ei puhunut kenenkään päälle ja huomioi kaikki tasapuolisesti. Verkkotapaamisessa oli myös huumoria mukana, joka rentoutti tunnelmaa.

Taulukko 4. Liikunta ja fysioterapia.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	28
-Keskustelun ohjaus	26
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	2
Ohjaus	19
-Viestintä ja tiedotus	8
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	4
-Sairauteen liittyvä ohjaus	7
Sosiaalinen rooli	31
-Aktivointi	7
-Kysely	10
-Kommentointi	7
-Palautteen anto	0
-Motivointi ja kannustus	7
-Ryhmyttäminen	0
Tekninen rooli	49
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	2
-Tietoteknisten ongelmien ohjaus	16
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	12
-Kameran säätäminen	19
Yhteensä	127

5.1.4 Psyykkinen terveys ja sopeutuminen

Neljännellä verkkotapaamiskerralla asiantuntijana oli psykologi (Taulukko 5) ja tapaaminen kesti noin puolitoista tuntia. Tällä kerralla organisointi oli vahvimmin muista rooleista esillä, yhteensä 33 kertaa. Sen 31 merkintää tuli keskusteluiden ohjauksesta, jotka koostuivat keskustelun avaamisesta ja puheenvuorojen jaosta. Pelisääntöjen noudattamisesta ohjaaja muistutti kaksi kertaa kurssilaisia.

Ohjausta oli tällä verkkotapaamisella kahdeksan kertaa, eli vähiten kaikista rooleista. Viestintä ja tiedotus tuli ohjaajan toiminnasta viisi kertaa esille, kun kurssilaiset tiedustelivat Parkinson-liiton kursseista ja niille hakemisesta. Verkkomateriaalin sisältöä käsiteltiin kolme kertaa tapaamisen aikana, mutta sairauteen liittyvää ohjausta ei tullut esille.

Sosiaalisesta roolista tuli 30 merkintää, eli se oli vahvasti esillä tällä verkkotapaamisella heti organisoinnin jälkeen. Ohjaaja aktivoi kurssilaisia yhdeksän kertaa, eniten aktivointia tapahtui tapaamisen alussa, kun ohjaaja kyseli kurssilaisilta heidän kuluneen viikon kuulumisia. Ohjaaja myös aktivoi hiljaista osallistujaa puhumaan ja kysymällä erikseen hänen mielipidettään. Kuitenkin eniten sosiaalisesta roolista esille tuli kysely, yhteensä 14 kertaa. Osa kyselystä tuli kuulumisista ja loput ohjaajan tekemistä tarkentavista jatkokysymyksistä kurssilaisille. Kommentointia tuli esille kolme kertaa sekä motivointia ja kannustusta neljä kertaa. Ryhmäyttämistä ei tällä verkkotapaamisella tullut esille.

Tekninen rooli tuli esille ohjaajan toiminnasta 29 kertaa. Verkkotapaamisella ei tarvinnut kuin kerran käsitellä verkkomateriaalin käytön ohjausta, koska vain yhdellä kurssilaisella oli ollut ongelmia sen kanssa. Tietoteknisiä ongelmia kuten äänen huonosti ja epäselvästi kuulumista, kuvan pysähtymistä ja kuvaruudulta katoamista kurssilaisilla oli kuusi kertaa, mutta kaikki ongelmat saatiin ratkaistua heti ohjaajan opastuksella. Ohjaajan tietotekniikan toimivuuden huomiointi tuli esille, kun hän esitti alussa aina puheenvuoron jälkeen kurssilaisille kysymyksen ”kuuluuko kaikille henkilön x ääni?” kuusi kertaa. Eniten teknisessä roolissa oli kameran säätelyä, jota tapahtui ohjaajan ja asiantuntijan välillä yhteensä 16 kertaa.

Taulukko 5. Psykkinen terveys ja sopeutuminen.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	33
-Keskustelun ohjaus	31
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	2
Ohjaus	8
-Viestintä ja tiedotus	5
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	3
-Sairauteen liittyvä ohjaus	0
Sosiaalinen rooli	30
-Aktivointi	9
-Kysely	14
-Kommentointi	3
-Palautteen anto	0
-Motivointi ja kannustus	4
-Ryhmyttäminen	0
Tekninen rooli	29
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	1
-Tietoteknisten ongelmien ohjaus	6
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	6
-Kameran säätäminen	16
Yhteensä	100

5.1.5 Ravitsemus ja seksuaalisuus

Kuudennella verkkotapaamiskerralla oli kaksi asiantuntijaa. Verkkotapaaminen kesti noin puolitoista tuntia. Tapaamisen ensimmäisellä puoliskolla luentoa piti ja kurssilaisten kysymyksiin vastaili ravitsemusterapeutti ja jälkimmäisellä puoliskolla oli seksuaaliterapeutin vuoro (Taulukko 6). Tämän verkkotapaamiskerran tekninen toteutus oli onnistunut, sillä ilmeni vain kertaalleen tekninen ongelma, johon ohjaaja vastasi. Näin ollen tapaamiskerta eteni suunnitellusti eikä tullut turhia katkoksia tekniikan takia kurssilaisille.

Ohjaajan toiminnasta organisointia oli toiseksi eniten, noin 31 kertaa. Tästä keskustelun ohjausta oli 27 kertaa, joka piti sisällään keskustelun avaamista, verkkotapaamisen etenemistä ja puheenvuorojen jakoa. Hän seurasi ahkerasti ja huomioi kaikkien viittaukset

ajantasaisesti. Pelisääntöjen sopimista tapahtui neljä kertaa, jossa kerrattiin aiemmin sovitut säännöt viittauksesta ja mikrofoniin kiinnipitämisestä silloin, kun ei itse ole äänessä.

Eniten ohjaajan toimenkuvasta tällä verkkotapaamisella oli sosiaalista roolia. Sitä oli 49 kertaa. Ohjaaja kysyi aluksi tapansa mukaan kaikilta kuulumiset järjestyksessä, mikä aktivoi kurssilaiset mukaan verkkotapaamiselle. Eniten sosiaalisesta roolista oli kommentointia ja vähiten palautteen antoa sekä ryhmäyttämistä.

Taulukko 6. Ravitsemus- ja seksuaalisuus.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	31
-Keskustelun ohjaus	27
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	4
Ohjaus	13
-Viestintä ja tiedotus	5
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	3
-Sairauteen liittyvä ohjaus	5
Sosiaalinen rooli	49
-Aktivointi	6
-Kysely	16
-Kommentointi	20
-Palautteen anto	1
-Motivointi ja kannustus	4
-Ryhmyttäminen	2
Tekninen rooli	23
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	2
-Tietoteknisten ongelmien ohjaus	1
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	9
-Kameran säätäminen	11
Yhteensä	116

5.1.6 Kurssin päätös ja yhdistystoiminta

Kahdeksas kerta käsitteli viimeistä kertaa ja järjestön toimintaa yhdessä järjestösuunnittelijan kanssa (Taulukko 7). Verkkotapaaminen kesti noin kaksi tuntia. Ohjaajan toimin-

nasta organisointi tuli esille 32 kertaa, joista 29 kertaa tuli keskustelun ohjauksesta. Keskustelun ohjausta tuli alussa, kun ohjaaja kyseli kurssilaisilta menneen viikon kuulumiset ja jakoi puheenvuoroja loppu verkkotapaamisen ajan. Pelisääntöjen noudattamisesta kuitenkin puheenvuoron pyytämistä kättänsä nostamalla ja oman mikkinsä sulkemista toisten puheenvuorojen ajaksi ohjaaja muistutti kurssilaisia kolme kertaa.

Ohjausta oli 21 kertaa. Viestintää ja tiedotusta tuli ohjaajan toiminnasta esille kahdeksan kertaa, esimerkiksi kun hän kertoi tulevasta Parkinson-liiton kursseista ja mitä todistuksia niihin tarvitaan. Tapaamisen lopussa käytiin ohjaajan johdolla läpi kurssilaisten välitehtävä, jossa heidän tuli kertoa suhtautumisestaan sairauteensa, sekä verkkosopeutumisvalmennuskurssin mahdollisesta vaikutuksesta siihen. Lisäksi sen jälkeen läpi käytiin ovatko kurssilaisten tavoitteet verkkokurssista toteutuneet. Yhteensä verkkomateriaalin sisältöä käsiteltiin tällä verkkotapaamisella 13 kertaa. Sairauteen liittyvä ohjaus tuli ohjaajan toiminnassa esille neljä kertaa, kun käytiin läpi ennakotehtäviä.

Viimeisellä verkkotapaamisella melkein puolet merkinnöistä tuli sosiaalisesta roolista, yhteensä 55 merkintää. Ohjaaja aktivoi kurssilaisia alussa käytyjen kuulumisten yhteydessä, sekä kehottaessaan kurssilaisia kommentoimaan tapaamisen lopussa lisää tekemiään ennakotehtäviä yhteensä 12 kertaa. Sosiaalisesta roolista kyselyä tuli ohjaajan toiminnasta esille 12 kertaa. Osa merkinnöistä tuli alussa käydyistä kuulumisista ja loput olivat ohjaajan tekemiä tarkentavia jatkokysymyksiä kurssilaisille varsinkin tavoitteiden toteutumisia läpikäydessä. Kommentointia ohjaajan toiminnasta tuli esille 22 kertaa tapaamisen aikana, eniten sitä tuli esille ohjaajan kommentoidessa tapaamisen lopussa käytyjä ennakotehtäviä. Palautetta ohjaaja antoi lopussa kerran yhteisesti kaikille kurssilaisille kiittäen osallistumisesta ja kurssin kulusta. Motivointia ja kannustusta tapahtui viimeisellä verkkotapaamisella kuusi kertaa tasaisesti tapaamisen ajan. Ohjaaja kannusti ryhmäytymiseen kurssilaisia kaksi kertaa, olemalla yhteydessä vielä jatkossa toisiinsa ja käyttämään esimerkiksi OpenTokRTC-ohjelman kurssihuonetta tapaamispaikkana muuttamalla halutessaan huoneen nimen.

Teknisestä roolista tuli viimeisellä verkkotapaamisella 15 merkintää. Verkkomateriaalin käytön ohjausta ei tarvinnut käydä lainkaan läpi, sillä kellään ei ollut ongelmia verkkomateriaalin kanssa. Tietoteknisiä ongelmia oli vain kaksi, toinen saatiin nopeasti korjattua ja toinen vaati hieman enemmän ohjaajan tietoteknisiä taitoja, kun kurssilaisen kuva jämähti paikoilleen useaksi minuutiksi. Muita tietoteknillisiä ongelmia ei verkkotapaamisen aikana ilmennyt. Tekniikan toimivuutta ohjaaja ei tällä kertaa erikseen mainitsemalla

ja kyselemällä huomionut, kaikkien äänet kuuluivat alusta asti hyvin, joten sille ei ollut tarvetta. Kameran säätelyä tapahtui ohjaajan ja asiantuntijan välillä 13 kertaa.

Taulukko 7. Kurssin päätös ja yhdistystoiminta.

Ohjaajan toiminta	Toiminnan toteutuminen
Organisointi	32
-Keskustelun ohjaus	29
-Pelisääntöjen sopiminen/noudatus	3
Ohjaus	25
-Viestintä ja tiedotus	8
-Verkkomateriaalin sisällön ohjaus	13
-Sairauteen liittyvä ohjaus	4
Sosiaalinen rooli	55
-Aktivointi	12
-Kysely	12
-Kommentointi	22
-Palautteen anto	1
-Motivointi ja kannustus	6
-Ryhmyttäminen	2
Tekninen rooli	15
-Verkkomateriaalin käytön ohjaus	0
-Tietoteknisten ongelmien ohjaus	2
-Tietotekniikan toimivuuden huomiointi	0
-Kameran säätäminen	13
Yhteensä	127

5.1.7 Yhteenveto

Tapaamiset noudattivat melko pitkälti samaa kaavaa joka verkkotapaamiskerta. Tapaamiset aloitettiin kuulumisten vaihdolla. Yleensä tämän aikana ohjaaja varmisti, että muut olivat kuulleet äänessä olleen kurssilaisen. Tämän jälkeen ohjaaja esitteli asiantuntijan tai pyysi asiantuntijaa esittelemään itsensä. Esittelyn jälkeen puheenvuoro siirtyi asiantuntijalle ja ohjaajan roolin muodosti puheenvuorojen jako, pelisääntöjen noudattamisesta muistuttaminen sekä teknisestä roolista vastaaminen. Tapaamisen puolella välissä pidettiin hetken tauko.

Osalla tapaamiskerroista asiantuntija jatkoi tauon jälkeenkin kun taas toisilla kerroilla keskusteltiin ohjaajan johdolla ennalta sovitun aiheen pohjalta, esimerkiksi sairastuminen ja oma suhtautuminen sairauteen. Tapaamisten lopuksi ohjaaja kertoi tulevista tapaamisista ja välitehtävistä. Ennen lopettamista ohjaaja pyysi kurssilaisia arvioimaan tapaamisen onnistumisen osoittamalla peukalolla ylös, sivulle tai alas.

Kokonaistulokset on eritelty joka verkkotapaamiskerralta (Taulukko 8). Eniten ohjaajan toiminnasta verkkotapaamisissa tuli esille sosiaalinen rooli, 301/736 kertaa. Kyselyä tuli 101 kertaa, muodostaen 1/3 osan sosiaalisesta roolista. Seuraavaksi eniten ohjaajan toiminnasta tuli esille aktivointia 77 kertaa ja kommentointia 69 kertaa. Ohjaaja motivoi ja kannusti verkkotapaamisissa yhteensä 32 kertaa ja ryhmytti 13 kertaa. Vähiten ohjaajan toiminnasta tuli esille palautteen anto, jota ohjaaja antoi koko kurssin aikana yhdeksän kertaa.

Organisointia ohjaajan toiminnassa tuli toiseksi eniten esille, yhteensä 176/736 kertaa. Keskustelun ohjaus tuli 154 kertaa esille organisoinnista ja pelisääntöjen muodostamisesta sekä niiden noudattamisesta ohjaaja mainitsi 22 kertaa verkkotapaamisten aikana.

Tekninen rooli oli alle neljännes koko kurssin merkinnöistä. Yhteensä sitä oli 157/736 kertaa. Melkein puolet teknisestä roolista muodostui kameran säätelystä, yhteensä 71 kertaa. Tietotekniikan toimivuuden ohjaaja varmisti kurssin aikana 42 kertaa ja tietoteknisiä ongelmia hän ratkoi 30 kertaa.

Vähiten merkintöjä tuli ohjauksesta, sen alle tuli merkinnöistä 102/736. Näistä lähes puolet tuli viestinnästä ja tiedotuksesta, 47 kertaa. Verkkomateriaalien sisältöä käsiteltiin 34 kertaa ja sairauteen liittyvää ohjausta tuli 24 kertaa.

Taulukko 8. Tulosten yhteenveto.

	Tekni- nen tuki	Vertais- tuki	Fysiotera- peutti	Psyko- logi	Ravitsemus- ja seksuaali- terapeutti	Järjes- tösuunnitte- lija	Yht.
Organisointi	26	26	28	33	31	32	176
<i>Keskustelun oh- jaus</i>	18	23	26	31	27	29	154
<i>Pelissäännöistä sopiminen/nou- datus</i>	8	3	2	2	4	3	22
Ohjaus	25	12	19	8	13	25	102
<i>Viestintä ja tie- dotus</i>	16	5	8	5	5	8	47
<i>Verkkomateriaa- lin sisältö</i>	6	2	4	3	3	13	31
<i>Sairauteen liit- tyvä ohjaus</i>	3	5	7	0	5	4	24
Sosiaalinen rooli	83	53	31	30	49	55	301
<i>Aktivointi</i>	32	11	7	9	6	12	77
<i>Kysely</i>	28	21	10	14	16	12	101
<i>Kommentointi</i>	7	10	7	3	20	22	69
<i>Palautteen anto</i>	3	4	0	0	1	1	9
<i>Motivointi/kan- nustus</i>	6	5	7	4	4	6	32
<i>Ryhmäyttämi- nen</i>	7	2	0	0	2	2	13
Tekninen rooli	19	22	49	29	23	15	157
<i>Verkkomateriaa- lin käytön ohjaus</i>	7	2	2	1	2	0	14
<i>Tietoteknisten ongelmien oh- jaus</i>	2	3	16	6	1	2	30
<i>Tietotekniikan toimivuuden huomiointi</i>	6	9	12	6	9	0	42
<i>Kameran säätely</i>	4	8	19	16	11	13	71
Yhteensä:	153	113	127	100	116	127	736

Ohjaajan toimenkuva on eritelty tuloksissa tapaamiskerroittain (n=6). Toimenkuvaa on avattu rooleittain havainnointirungon mukaisesti (Taulukko 1). Lopuksi tapaamiskertojen tulokset koottiin yhteenvedoksi.

Tuloksista kävi ilmi että organisointi, ohjaus, sosiaalinen rooli ja tekninen rooli toteutuivat kaikissa videoituissa verkkotapaamisissa, mutta kaikkiin roolien alakohtiin ei tullut joka tapaamiskerralla merkintöjä.

Organisoinnista keskustelun ohjaus ja pelisääntöjen sopiminen ja noudatus tuli esille kaikissa verkkotapaamisissa. Ohjauksen viestintä ja tiedotus sekä verkkomateriaalin sisältö nousivat esille ohjaajan toiminnasta jokaisella verkkotapaamisella. Sairauteen liittyvää ohjausta tuli muilla videotapaamisilla esille, paitsi psykologin kerralla.

Sosiaalisen roolin aktivointi, kysely, kommentointi ja motivointi sekä kannustus tulivat esille kaikissa verkkotapaamisissa. Palautteen antoa ja ryhmäyttämistä ei ohjaajan toiminnasta tullut esille fysioterapeutin eikä psykologin kerroilla. Teknisen roolin tietoteknisten ongelmien ohjausta ja kameran säätelyä oli jokaisella verkkotapaamiskerralla, verkkomateriaalin käytön ohjaus ja tietotekniikan huomiointi tulivat esille kaikissa muissa tapaamisissa, paitsi järjestösuunnittelijan kerralla.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tätä opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu Turun ammattikorkeakoulun virallisissa ohjeissa esitettyjä toimintaohjeita ja käytäntöjä, sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin, jonka tarkoituksena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäistä tutkimusvilppiä, edistää tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua ja tiedotusta sekä seurata alan kansainvälistä kehitystä. Tutkimus on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä vain jos se on tehty hyvän tieteellisen käytännön (HTK) mukaan. Tutkija vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Opinnäytetyötä on pyritty myös arviomaan jo tekovaiheessa laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien avulla. Tällaisia kriteerejä ovat tutkimusraportin selkeys, metodologian yhtäpitävyys, analyyttinen tarkkuus, teoreettinen yhdistäminen sekä hyvä relevanssi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 160-164.)

Suomen Parkinson-liitto hankki tätä opinnäytetyötä varten tutkimusluvan. Verkossa tapahtuvaa toimintaa tutkiessa tietoturvakäytäntöjen ja salassapitovelvollisuuden merkitys korostuu. Verkkosova-kurssin verkkotapaamiset nauhoitettiin videokameralla omalle muistikortille ja kuvaamiseen saatiin sekä asiantuntijoiden ja kurssilaisten suostumus. Verkkotapaamiset ja kuvaus tapahtui ulkopuolisilta suljetussa tilassa. Videokuvassa näkyy vain ohjaaja ja kurssilaisten äänet kuuluvat taustalla, mutta he eivät ole tunnistettavissa. Nauhat ovat tallennettu GoogleDrive pilvipalvelun kansioon joka vaatii erillisen kutsun GoogleDrive-tilin hallinnoitsijalta. Tallenteet jäävät Parkinson liiton käyttöön, mutta opiskelijoiden versiot poistetaan. Koko opinnäytetyöprosessin aikana huolehditaan, että kurssilaisten salassapito toteutuu. Opinnäytetyössä noudatetaan sosiaali- ja terveysministeriön eettisen toimikunnan (ETENE) suosituksia (Etene 2006) sekä tutkimus-eettisen lautakunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelu-kunta 2006).

Laadullisessa opinnäytetyössä objektiivisuuden saavuttaminen voi olla haastavaa, sillä tutkija päättää ketä tutkitaan ja miten tutkimus suoritetaan (Kananen 2014, 146-147 & 150-151). Tämä tutkimus on pyritty tekemään mahdollisimman objektiivisesti, luotettavasti, rehellisesti ja puolueettomasti. Havainnoitavat ominaisuudet eivät ole opinnäytetyön tekijöiden keksimiä, vaan ne perustuvat kirjallisuudesta tehtyyn koosteeseen. Teo-

reettisessä osuudessa käytetään vain tutkittuun tietoon perustuvia, pääosin alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä sekä luotettavaksi todistettuja tietokantoja. Opinnäytetyötä on tekemässä kolme opiskelijaa. Tämä lisää luotettavuutta, sillä esimerkiksi lähteet, havainnot, tekstit ja videot tarkistetaan useampaan kertaan. Toisaalta tämä on tekijöiden ensimmäinen havainnointitutkimus, mikä voi osaltaan vaikuttaa työn luotettavuuteen. Kahdeksasta tapaamiskerrasta kuusi videoitiin. Yksi tapaamiskerroista oli sosiaalityöntekijän pitämä verkkoluento ja viidennelle tapaamiskerralle tekijät eivät päässeet paikalla, jolloin tämä tapaaminen jäi videoimatta. Näiden tapaamiskertojen puuttuminen havainnoitavasta materiaalista voi heikentävästi vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ohjaajan toimintaa havainnoimalla videotapaamisia. Tavoitteena oli kehittää havainnoinnin perusteella tulevien ohjaajien toimintaa Parkinson-liiton verkkosopeutumisvalmennuskurssilla.

Verkko-ohjauksesta löytyi hyvin kirjallisuutta, mutta verkossa tapahtuvasta sopeutumisvalmennuksesta ja kuntoutuksesta ei juurikaan löytynyt tutkittua tietoa. Aihetta on tärkeää tutkia, sillä informaatioteknologian kehittyessä myös verkossa tapahtuvan ohjauksen, kuntouttamisen ja sopeutumisvalmennuksen määrä tulee lisääntymään (Niittynen 2012, 5).

Opinnäytetyö toteutettiin havainnointitutkimuksena, joka mainittiin monissa lähteissäkin haastavaksi. Havainnointia helpotti havainnointirunko, joka muodostettiin kirjallisuuden pohjalta ja sitä sovellettiin juurin tähän verkkosopeutumisvalmennuskurssiin sopivaksi.

Verkko ohjausympäristönä tarjoaa paljon mahdollisuuksia. Se on joustava ja mahdollistaa laajemman osallistumisen tapaamisiin. Tälle Verkkosova-kurssille osallistui seitsemän henkilöä ympäri Suomen. Jotta kurssilainen pystyi osallistumaan tapaamisiin, hänellä tuli olla käytössä toimiva tietokone tai tabletti sekä riittävä nettiyhteys. Kaikki kurssilaiset olivat mukana jokaisella kahdeksalla tapaamiskerralla. Kurssien ohjaus toimi kokonaisuutena hyvin ja aiheet oli rajattu sopimaan juuri tämän tyylliselle kurssille.

Ohjaajan työ verkossa on ohjauksen ennakointia ja valmistelua, sekä toiminnan ohjausta prosessin eri vaiheissa (Koli 2008, 18). Ohjaus toimintana on aina inhimillistä ja vuorovaikutteista (Matikainen 2003, 42).

Ohjaajan kyky organisoida oli koko kurssin ajan hyvällä tasolla. Ohjaaja onnistui keskustelujen eteenpäin viennissä ja piti huolta pelisääntöjen noudattamisesta. Hän seurasi aktiivisesti keskustelujen etenemistä ja huomioi tasapuolisesti jokaista kurssilaista ja jakoi heille puheenvuoroja ajantasaisesti.

Roolista ohjaaja esitetään usein vertausta ”tietäjän tasolta oppaan ohjaimiin”, mikä kuvaa ohjaajan roolia tukijana, ei päätähtenä näyttämöllä (Tella ym. 2001, 241). Tämä lause tiivistää hyvin ohjaajan toiminnan ohjauksessa. Hän ei tuonut itseään liikaa esille äänessä olollaan, vaan hänen olemuksensa ja kiinnostuksensa loi luottamusta verkko-

tapaamisissa. Ohjaajan toiminta viestijänä ja tiedottajana oli täsmällistä ja ymmärrettävää. Ohjausta tuli kuitenkin vähiten kurssin aikana, koska jokaisella verkkotapaamiskerralla oli mukana alan asiantuntija, jolla oli vetovastuu ohjauksesta. Lisää jäätin kaipaamaan kuitenkin pientä keskustelua ohjaajan ja asiantuntijan välille. Esimerkiksi liikunta ja fysioterapia –verkkotapaamisella fysioterapeutti jäi kertaalleen pohtimaan kurssilaisen kysymystä liittyen lihasjäykkyyteen, johon ohjaaja kuiskasi hiljaa ja nopeasti ettei hän tiedä asiasta mitään. Tässä kohtaa olisi voinut luoda yhteistä pohdintaa aiheelle.

Sosiaalinen rooli muodosti selvästi suurimman osan ohjaajan toimenkuvasta. Ohjaaja aktivoi hyvin ja hän otti myös kurssin hiljaiset osallistujat mukaan vuorovaikutukseen, mutta ei kuitenkaan liikaa painostanut. Ohjaaja kuunteli hyvin ja antoi jokaiselle rauhan puhua. Hän ei juurikaan keskeyttänyt tai puhunut kenenkään päälle. Ohjaaja oli kiinnostunut ja esitti jatkokysymyksiä kurssilaisille. Kommentointia olisi voinut olla enemmän. Monesti ohjaaja vastasi lyhyesti ”joo” tai ”hyvä”, kun olisi voinut vastata vähän pidemminkin. Verkkotapaamisissa oli koko kurssin ajan rauhallinen ilmapiiri ja kaikkien puheenvuoroja kunnioitettiin. Tapaamisissa oli sopivasti huumoria mukana, mikä rentoutti tunnelmaa.

Verkkoympäristössä tekniikan rooli korostuu. Tuloksista kolmanneksi eniten oli ohjaajan teknistä roolia. Joka tapaamisen alussa tekniikan toimivuus testattiin. Siitä huolimatta varsinkin liikunta ja fysioterapia -verkkotapaamiskerralla kurssilaisilla oli paljon teknisiä ongelmia. Ohjaaja ratkoi yhteensä 16 kertaa teknisiä pulmia tuolloin. Ohjaajan tekniset taidot olivat todella hyvät ja hän yritti aktiivisesti keksiä ratkaisuja. Kameran säätämistä esiintyi koko kurssin aikana 71 kertaa. Luku on suuri ottaen huomioon, että ohjaaja ja asiantuntija istuivat samoilla paikoilla tapaamisten aikana. Ainoastaan fysioterapeutin verkkotapaamiskerralla ohjelmassa oli jumppaa, jolloin kameran säätäminen useasti oli tarpeellista. Ratkaisuna tähän voisi olla omat kamerat ohjaajalle ja asiantuntijalle. Lisäksi yhdessä videotapaamisessa huomattiin, että asiantuntija kysyi kertaalleen ohjaajalta: ”Onko mikrofoni suljettu?”. Olisi hyvä, kun ohjaaja kertoisi aina asiantuntijalle, kun sulkee ja avaa mikrofoni tauon yhteydessä.

Ohjaajan on tärkeää tuoda ohjatessaan omaa persoonaansa, epävarmuuksiaan, heikkouksiaan ja omia kokemuksiaan esille (Tella ym. 2001, 228). Verkkotapaamisissa ohjaaja oli hyvin ammatillinen ja hillitty. Hän ei kertonut itsestään juurikaan, jonka takia hänen persoonansa jäi epäselväksi ja kaukaiseksi. Hän kannusti kurssilaisia aktiivisesti kertomaan itsestään ja kuulumisistaan, mutta samalla jäi itse taka-alalle tutustumisprosessissa.

Aiheesta on olemassa vain muutamia tutkimuksia, joten sitä tulisi tutkia jatkossakin. Tätä tutkimusta on mahdollisuus kehittää pidemmälle useiden eri keinojen avulla. Aiheesta voisi kirjoittaa hyvän ohjaajan oppaan, joka olisi käytännöllinen ja selkeä tulevia ohjaajia varten. Tässä opinnäytetyössä ohjaajan roolit on jaettu neljään osaan, joista jokaiseen voisi syventyä ja tehdä yhteen rooliin perustuvan kattavamman tutkimuksen. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös ohjaajan haastattelun ja hänen omien tavoitteidensa toteutumisen pohjalta. Tekijät havainnoivat ainoastaan yhtä Verkkosova-kurssia, tämä antaa vain suppean kuvan ohjaajan toiminnasta koko Verkkosova-projektissa. Havainnoitu kurssi oli jo neljäs ja ohjaajan toiminta oli luultavasti kehittynyt ensimmäisestä kurssista. Jos Verkkosova-kursseja toteutuu vielä, voisi havainnoida eri kurssien ohjaajia tai saman ohjaajan toimintaa eri kursseilla.

Opinnäytetyö on tehty Verkkosova-projektin neljättä ja viimeistä suunniteltua kurssia havainnoimalla. Verkkosova on jo nyt hyvin toteutettu kokonaisuus, jota on mahdollista kehittää vielä eteenpäin. Tulevaisuudessa toiminnot tulevat varmasti siirtymään entistä enemmän verkkoon sekä esimerkiksi sosiaaliseen mediaan, joten on tärkeää, ettei kehitys lopu näille neljälle kurssille vaan Verkkosovaa jatkettaisiin ja kehitettäisiin vielä lisää.

LÄHTEET

- Aivoliitto. 2016. Sopeutumisvalmennus. Viitattu 27.10.2016. http://www.aivoliitto.fi/kielellinen_eri-tyisvaikeus/kuntoutus/sopeutumisvalmennus
- Ascherio, A. & Schwarzschild, M. 2016. The epidemiology of Parkinson's disease: risk factors and prevention. *The Lancet Neurology*. Vol. 15, No 12, 1257-1272.
- Atula, S. 2015. Parkinsonin tauti. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.10.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00055
- DeMaangd, G. & Philip, A. 2015. Parkinson's Disease and Its Management. Vol. 40, No 12, 838-846.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holloway, I. & Galvin, K. 2017. Qualitative Research in nursing and healthcare. 4th edition. Chichester: Wiley Blackwell.
- Kaakkola, S. & Marttila, R. 2015. Parkinsonismi ja Parkinsonin tauti. Duodecim oppikirjat. Viitattu 13.10.2016.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. http://www.oppiportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04626&p_selaus=100444
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansaneläkelaitos. KELA. 2016. Kuntoutus ja sopeutumisvalmennuskurssit. Viitattu 27.10.2016. http://www.kela.fi/tyoikaisille_kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit
- Koli, H. 2008. Verkko-ohjauksen käsikirja. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Kuopio, A. 2016. Vastasairastuneen parkinsonpotilaan opas. Parkinsonliitto ry. Viitattu 31.10.2016. https://www.parkinson.fi/sites/default/files/spl_vastasairastuneenopas.pdf
- Käypähoito. 2016. Parkinsonin tauti. Viitattu 31.10.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosittukset/suositus?id=hoi50042>
- Lyytinen, J. & Kaakkola, S. 2008. Parkinsonin tauti - paljon muutakin kuin motoriikkaa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.11.2016. http://www.aikakauskirjaduodecim.fi/web/guest/haku.jsessionid=17E417D2E82947D976E3CF0EE87D1166?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=uni&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo97709
- Major, C. 2015. Teaching online. Baltimore: Johns Hopkins University Press. Viitattu 21.11.2016. <http://site.ebrary.com.ezproxy.turkuamk.fi/lib/turkuamk/reader.action?docID=11025071>
- Matikainen, J. 2003. Oppimisen ohjaus verkossa. Helsinki: Palmenia kustannus.
- Niittynen, O. 2012. Kuntouta verkossa – verkkokuntouttajan opas. Turun aikuiskoulutuskeskus & Kela. Viitattu 1.12.2016. http://www.kela.fi/documents/10180/1547996/Verkkokuntouttajan+opas+versio+2012_12_21.pdf/05620b4c-747a-4e6d-b7b4-3d5197f082c0
- Nurmela, S. & Suominen, R. 2005. Verkko-opettajaksi viikossa. Turku: Painosalama Oy.

Postuma, R. ym. 2012. How does parkinsonism start? Prodromal parkinsonism motor changes in idiopathic REM sleep behaviour disorder. Oxford University Vol. 135, No 6, 1860-1870.

Ruscigno, M. 2016. Nutrition's impact on Parkinson's disease. Vol. 18, No 5, 42-45.

Suomen Parkinson-liitto ry. 2015. Verkkosopeutumisvalmennuskursseja Parkinsonin tautia sairastaville. Viitattu 13.10.2016. https://www.parkinson.fi/sites/default/files/verkkosov-esite_a5web.pdf

Streng, H. 2014. Sopeutumisvalmennus. Espoo: Grano Oy.

Tarnanen, K. ym. 2015. Parkinsonin tauti. Käypä hoito –suositus. Viitattu 1.11.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00057>

Tella, S.; Vahtivuori, S.; Vuorento, A.; Wager, P. & Oksanen, U. 2001. Verkko opetuksessa – opettaja verkossa. 2001. Helsinki: Edita Oyj.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi.6., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 23.11.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. 1. painos. Helsinki: Tammi.